

みんなの街まち通信 Vol.28

発行：2022年10月1日

金曜夜
全10回

学びのおとな塾 「起業の一步を踏み出そう！」

起業の計画を立てる際に大切なこと、また起業してから必要になる経営や顧客獲得のためのノウハウなど、事業を継続していくために必要なことを学びます。

日にち 10/14・28 11/11・25 12/9 1/13・27 2/10・24 3/10

時間 19:00～20:30 受講料 10,000円(10回分) 定員 20名

場所 千曲市市民交流センター ミーティング室3

申込先 QRコードのお申込みフォームをご利用ください
(問合せ：千曲市市民交流センター TEL：026-273-8000)



講師

岡本 洋平

株式会社戦略デザインラボ
代表取締役

中小企業診断士

経営戦略と事業計画の支援を軸に、どんな経営課題もワンストップで対応する課題解決のスペシャリスト。経営改善は県内経営者や金融機関からの信頼も非常に厚い。オンライン学習コンテンツ「中小企業の戦略ラボ」では統括講師を務め、分かりやすい講義や解説により多くの受講者を獲得している。

Machimachi One's Place

街まちワズ♥プレイス

～ 学びの場・自己実現の場 ～

「地域のため・人のために何かしたい、思いを形にしたい」そんな仲間の集い。気軽になんでも話して夢を実現しよう！話したい・訊きたい・繋がりたい人も大歓迎！

日時 火曜日(月1回) 10:00～・第3金曜日 19:00～

場所 千曲市市民交流センター [申込み&詳細](#) QRコードより



SNS活用のいろは

～ SNS等で自分の活動を発信するには?～

広報手段や情報発信を教え合おう。得意な人も、苦手な人も知恵を出し合う学びの場。

日時 火曜日(10/18・11/15・12/13) 10:00～11:30 参加費 無料

あなたのやりたいことを語り合おう!

～夢を実現した経験者から話を聞こう!～

日時 第3金曜日 19:00～20:30 参加費 無料

ゲスト 【10/21】

北村たづる さん(和かふえよろづや おかみ)
ほがらかに、なごやかに、たおやかに、人と
つながり愉しむ場を創ります。

【11/18】

田村英彦 さん(株式会社ふるしきや 代表取締役)
ひと・もの・ことを掛け、^{まと}纏める立場を担う

相続手続支援相談室

(毎月 第2・4土曜日)

相続手続、遺言の作成等の相談をお受けします。終活の進め方や、遺産の相続手続についてなど、疑問があれば相談室をご利用ください。他にも生活の中で困りごともご相談をお受けします。

日時 毎月 第2・4土曜日 14:00～16:00 参加費 無料 定員 1組30分(予約制)

相談員 竹村純平(行政書士)・近藤広志(行政書士)

シニア世代のための防犯講座

電話でお金詐欺や侵入盗の被害に自分が巻き込まれたらという不安は、年齢を重ねるごとに大きくなっていきます。千曲警察署の警察官もお招きし、防犯対策の知識や利用して欲しい制度などを紹介します。

日時 10月21日(金) 10:00～12:00 参加費 無料 定員 20名

講師 千曲警察署生活安全課・竹村純平(行政書士)・近藤広志(行政書士)

ボランティア活動のすすめ

ボランティア活動を通じて、人との出会い・自分自身の楽しみや生きがいを見つけてみませんか。また、誰かの役に立ちたいという思いを実現してみませんか。活動について身近なお話をお聞きます。

日時 11月2日(水) 13:30～(2時間程) 参加費 無料 定員 20名

講師 千曲市社会福祉協議会地域支援課

空き家問題を考える

空き家を放置したままだと起こるデメリット、管理することで生まれるメリット、空き家バンクへの登録方法、耐震診断・耐震改修の重要性を千曲市役所建設課に解説していただきます。

日時 11月9日(水) 13:30～(2時間程) 参加費 無料 定員 20名

講師 千曲市役所建設課

「いざという時に役立つ相続の基本」 セミナー

ご葬儀後に目の前に迫ってくるのが相続手続ですが、どこから手を付けてよいか困るのもこの相続です。いざという時のために、相続手続の基本や遺言について紹介します。

日時 11月23日(水) 10:00～12:00 参加費 無料 定員 20名

講師 竹村純平(行政書士)・近藤広志(行政書士)

※ 個別のご相談もお受けします

はつらつ千曲クラス
はつらつ千曲クラス『パドル体操教室』



パドルを第3の手として利用しながら、音楽に合わせて身体をほぐし、ストレッチ、ダンス、頭の体操等、幅広く体操を通して運動不足を解消します。先生の指導のもと仲間と一緒に楽しく運動！教室参加者募集中です！！

- 日時 10月6日～3月23日 13:30～15:00 (全20回 毎週木曜)
- 場所 ことぶきアリーナ千曲(柔道場) 参加費 4,000円(保険料440円)
- 定員 20名 持ち物 ヨガマット・飲物・タオル等(マスク着用)
- 講師 上原 保子 (パドルジャーク協会運動指導士)
- 申込先 はつらつ千曲クラブ 080-8815-1916 (竹村)

ひまわりの会
家庭菜園セミナー「来年に向けての準備(土づくり等)」



「農薬や化学肥料」に頼らない自然農法による野菜の育て方を皆さんで勉強しませんか！
年4回の「家庭菜園セミナー」を開催します。
市内の共同圃場「ひまわり農園」での現地研修も予定しています。

- 日時 10月22日(土) 13:30～15:30
- 場所 千曲市市民交流センター ミーティング室1
- 参加費 各回500円(資料代含む) 定員 40名
- 講師 三山 晋 (一般社団法人MOA 自然農法文化事業団 中部支所)
- 申込先 ひまわりの会 090-9668-2169(青木) / 7337aoki@gmail.com

一重山みらい会議
屋代城に隠された宝を探せ！&どんぐり合戦



屋代城のある一重山にいくつか宝箱が隠されている。地図を片手に宝箱を探し、お菓子をゲット！お菓子を入れるリュックを持ってきてね。ゴールでは攻め手と守り手に分かれて、どんぐり合戦。屋代城の大きさを体験してみよう！

- 日時 10月30日(日) 9:00～12:00 (受付8:30～ 順次出発)
- 受付場所 一重山不動尊下駐車場 参加費 無料 持ち物 リュックサック
- 定員 小学生の親子20組(高学年は子供だけでも参加可)
- 講師 城郭研究者・遠藤公洋さん(小川中学教諭)・屋代中学校コンピューター部
- 申込先 一重山みらい会議 026-272-0546(青木)・026-273-5767(カフェ自転車屋)

さらしなルネサンス
おもしろさらしな写真コンテスト表彰式&高山賢人二胡コンサート



インナーコリドールに展示してあるコンテストの写真を見て子どもたちの感性に触れ、表彰式の後に行うコンサートで、二胡の調べに酔うひとときとなるでしょう。お待ちしております。

- 日時 11月26日(土) 表彰式14:30 コンサート15:00～16:00
- 場所 信州の幸(めぐみ)あんずホール 小ホール
- 参加費 無料 定員 先着100名(要申込 HPから)
- 演奏 高山賢人(二胡演奏者) 高久史子(伴奏者)
- 問合せ さらしなルネサンス 080-5145-0983



認定NPO法人エリアネット 設立20周年記念

比田井和孝先生講演会
～幸せな人生を歩むためにとても大切なこと～



認定 NPO 法人エリアネットは、今年で20周年を迎えました。
20年間支えてくださった地域の皆さまに感謝の意を込めて、講演会を開催します。
ぜひ、ご参加ください。

- 日時 10月10日(月・祝) 13:30～15:30 (受付13:00～)
- 場所 信州の幸(めぐみ)あんずホール 大ホール
- 参加費 無料 定員 300名(先着順)
- 講演 比田井和孝先生(上田情報ビジネス専門学校 副校長)
- 申込先 認定 NPO 法人エリアネット (お問合せ:026-272-7772)
QRコードのお申込みフォームよりお申込みください。

新型コロナウイルスの感染状況によっては中止となる場合があります。
参加者の皆さまはマスク着用をお願いします。
体調が悪い場合は、来場を控えていただくようお願いします。



千曲市市民交流センター教室

ふみちゃん先生の子育て^{ルーム}room



手足型アート・ベビーマッサージなど
親子で遊べる楽しい広場

- 日時 水曜日・土曜日
1回目9:30～10:30 2回目11:00～12:00
- 10月日程 5日(水) 手足型アート
19日(水) 新聞紙でボールを作ろう
29日(土) 赤ちゃんのためのベビマ体験会(生後2～12ヶ月)
- 参加費 100～500円 対象 0才～未就学児
- 相談 1人30分程度(要予約)

この他、市民交流センター主催の教室についてはこちら →
(お申込みフォームより教室のお申込みも可能です)



お申込み & お問い合わせ

※みんなの街まち活動のお申込み・お問い合わせは各団体へご連絡ください

千曲市市民交流センター「てとて」

千曲市屋代128-1(旧 ふれあい情報館)
TEL:026-273-8000
Mail:shimin-net@areanet.or.jp
URL:https://chikuma-shimin.net

各イベント・教室のお申込みはお電話またはフォーム(下記QR)をご利用ください
※ 新型コロナウイルスの感染状況により催しを中止または変更する場合があります

お問合せ



お申込み



公式LINE

